ॐ शांति
व्यसन
मुक्ति
प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व-विद्यालय
पाण्डव भवन, माउन्ट आबू (राज.)

प्रस्तावना

मादक द्रव्यों की रोकथाम

औषधि दुर्व्यसन (Drug addiction) आधुनिक समाज की एक अति ज्वलंत समस्या है। इस समय भारत में दस लाख ब्राऊन शुगर व्यसनी (Brown sugar addict) हैं। अनुमान है कि ये संख्या इस शताब्दी के अन्त तक १५ लाख तक पहुँच जायेगी। इसने लाखों युवकों की रचनात्मक व क्रियात्मक शक्ति (constructive and creative powers) को नष्ट किया है। यह दुर्व्यसन व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आर्थिक रूप से भी नष्ट कर देता है। अनेक प्रकार से यह लाइलाज (incurable) रोगों से भी अधिक खतरनाक है। इस प्रकार के रोगों से एक व्यक्ति मर सकता है परन्तु औषधि दुर्व्यसन (Drug abuse) से व्यक्ति स्वयं तो मरता ही है व साथ-साथ मित्र व सम्बन्धियों के लिए भी कष्ट व दु:ख का कारण बनता है।

मादक द्रव्यों से आनन्द की अनुभूति केवल क्षणिक ही होती है बहुत थोड़े समय में ही सब कुछ दु:ख एवं पीड़ा में परिवर्तित हो जाता है। इसके बाद झूठ, ठगी, चोरी शुरू होती है। फिर अगली औषधि की खुराक की इच्छा होने लगती है। अपनी इस भूख को शान्त करने के लिए व्यक्ति अनेकों समाज व राष्ट्र विरोधी कार्य करने लगता है।

औषधि दुर्व्यसन में सबसे बड़ी दुर्भाग्य की बात यह है कि कुछ भोले-भाले व्यक्ति ज्ञान न होने के कारण इसमें फंस जाते हैं। कुछ लोग स्वार्थ के कारण उन्हें बिना बताये औषधि देते रहते हैं। इस प्रकार के अनेक षडयन्त्रों का पता लग चुका है। कुछ किस्सों में तो समाज विरोधी कार्य कराने के लिए अवयस्कों को भी औषधि दुर्व्यसनी बनाया गया।

मनोरोग चिकित्सकों के द्वारा इन औषधि व्यसनियों के विभिन्न प्रकार के इलाज के बावज़ूद केवल १०-२० प्रतिशत ही स्वयं को नष्ट करने वाली आदत से पूर्णतया छुटकारा पा सकते हैं। किसी न किसी कारणवश ८०-९० प्रतिशत व्यक्ति फिर से औषधि के चंगुल में फंस जाते हैं। विशेषज्ञ महसूस करते हैं कि निकट भविष्य में स्कूल जाने वाले हर बच्चे पर कम से कम एक बार औषधि लेने के लिए दबाव डाला जायेगा इसलिए औषिधियों से होने वाले नुकसान के बारे में जानकारी देना अति आवश्यक है। औषधि दुर्व्यसन की समस्या पर पूर्ण जानकारी देने के लिए "राजयोग एजूकेशन एण्ड रिसर्च फाऊण्डेशन" की मेडिकल विंग के द्वारा इस सचित्र पुस्तिका की रचना की गई है।

नशीली दवाओं की परिभाषा एवं वर्गीकरण

अमेरिकन सायकेट्रिक एसोशिएशन के मानसिक रोगों की डायग्नोस्टिक एवं स्टेटेस्टीकल मेन्युअल के (D.S.M. III) अनुसार – "ऐसे द्रव्य जिनका ग़लत प्रयोग किया जाए तथा जिन पर निर्भरता हो। डी.एस.एम. II में निर्भरता शब्द का अर्थ शारीरिक तथा मानसिक निर्भरता दोनों है। डी.एस.एम. III में निर्भरता केवल शारीरिक अर्थ में है तथा मादक द्रव्यों की मात्रा में वृद्धि एवं नशा न मिलने पर शारीरिक पीड़ा का होना है।"

मादक द्रव्यों को पाँच भागों में बांटा जा सकता है–

१. केनाबिस इन्डिका – इस वर्ग में भांग, चरस, गांजा इत्यादि आते हैं। सही अर्थों में शारीरिक निर्भरता इनसे नहीं होती। इनके सेवन के उपरान्त व्यक्ति प्रसन्न चित्त तथा हल्का महसूस करता है। वह अपने छोटे से संसार में आनंदित रहता है। इन द्रव्यों से चित्तविभ्रम तथा अनिद्रा, बैचेनी, याद्दाश्त की कमी (स्मृति ह्रास), जी मिचलाना आदि हो सकते है।

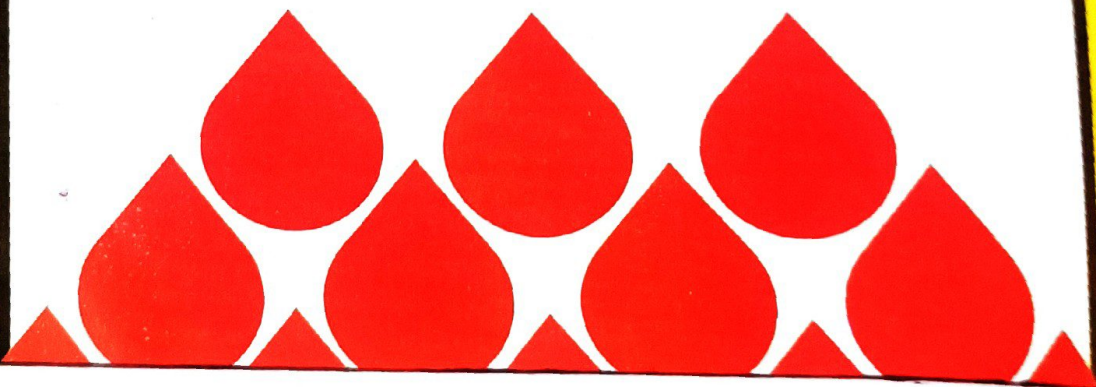
२. मोरफिन एवं हेरोइन (Morphine and Heroine) – ये वास्तव में दर्दनाशक दवाईयां हैं तथा निद्रा लाने वाला प्रभाव रखती हैं। हेराइन मोरफिन से अधिक शक्तिशाली है। पैथीड़ीन (Pathidine) मोरफिन के समान प्रभाव डालती है। आधुनिक समय का सर्वाधिक प्रचलित नशा ब्राऊन शुगर मिलावटी हेरोइन ही है। ये सभी तीव्र नशीली दवायें हैं। एक बार कोई व्यक्ति यदि इनके चंगुल में फंस जाता है तो इनसे पीछा छुड़ाना बहुत कठिन होता है तथा व्यसनी अपनी इच्छा पूर्ति के लिए अपराध करने में भी नहीं हिचकता।

३. नींद लाने वाली गोलियां – धीमें तथा मध्यम प्रभाव वाले बारबिचुरेट तथा डायजिपाम (Valium, Calmpose) निद्रा लाने में सहायक औषधियाँ हैं। यद्यपि इनसे स्वाभाविक निद्रा नहीं आती। इनके इतर प्रभाव तथा परिणाम होते हैं। वेलियम विश्व की सर्वाधिक बिकने वाली तीन दवाओं में से एक है।

४. एम्फेटमाइन (Amphetamine) – प्रथम तीन श्रेणियों की दवायें तन्द्रा तथा निद्रा लाती हैं जबकि एम्फेटमाइन उत्तेजक है तथा निद्रा नाश करती है इन्हें पोप पिल्स (Pop pills) भी कहते हैं। इन्हें अधिक मात्रा में प्रयोग किया जाये तो पागलपन जैसी स्थिति उत्पन्न हो सकती है।

विद्यार्थी तथा कार्यकारी लोग जिन्हें अधिक घण्टों तक जागना पड़ता है इन औषधियों का प्रयोग करते हैं तथा कुछ समय पश्चात् इनकी लत हो जाती है। एम्फेटमाइन लेने के बाद व्यक्ति आत्मविश्वासी हो जाते हैं किन्तु उसके कार्य अत्यन्त तीव्र हो जाते हैं तथा उसका मन एक बात से दूसरी बात पर अस्थिर रहता है। परिणाम स्वरूप इसके कार्य को तथा बातों को कोई समझ नहीं पाता। इसलिए परीक्षाओं के दिनों में भी एम्फेटमाइन लेनी नहीं चाहिए।

५. शराब और तम्बाकू – आधुनिक समाज में यद्यपि कुछ हद तक इन पदार्थों को मान्यता मिल गई है किन्तु इन्हें भी मादक पदार्थों की श्रेणी में रखना ठीक है क्योंकि ये स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त हानिकारक है एक बार इनके चंगुल में फंस जाने पर छुटकारा पाना बहुत कठिन है।

90%
90% व्यसनी 25 वर्ष से कम आयु के युवा होते हैं

नशीले द्रव्यों के व्यसनी कौन हैं ?

लोगों में एक ग़लत धारणा ये भी है कि केवल असामाजिक तत्व ही मादक द्रव्यों का सेवन करते हैं अधिकांश माता-पिता भी इस मामले में आवश्यकता से अधिक आश्वस्त होते हैं कि उनके बच्चे कभी भी मादक द्रव्यों का सेवन नहीं कर सकते किन्तु यह एक अत्यन्त संवेदनशील तथा उलझा हुआ मामला है कि अच्छे चरित्र गठन करने वाले बालक भी मादक द्रव्यों के द्रष्चक्र में फंस जाते हैं।

मादक द्रव्यों के सेवन की लत एक गम्भीर समस्या है क्योंकि सांख्यिकी (Statistics) से हमें ज्ञान होता है कि इस प्रकार के द्रव्यों के लती ९० प्रतिशत लोग १५-२५ वर्ष के आयु वर्ग के होते हैं। इसका अर्थ ये है कि यह राक्षस मुख्य रूप से युवावस्था की शक्तियों को क्षीण कर रहा है। जो कि जीवन का सर्वाधिक निर्माण शक्ति एवं उत्पादनशील काल है।

रूस में स्वतन्त्र रूप से न्यूरोलोजिकल (Neurological) सेवायें हैं। अनेक खोज कर्ताओं ने अपने रोगियों की प्रकृति तथा उसका नशे के दुष्चक्र में फंसने के कारणों पर गहन अध्ययन किया है। एक खोज में यह पाया गया कि ६५ प्रतिशत व्यसनीयों में स्वभाव के विकार पाए गए। ये विकृतियाँ उन व्यक्तियों में अधिक थी जो कि एक से अधिक नशे के शिकार थे। व्यसनीयों के स्वभाव की एक विशेषता यह थी कि वे सभी आसान तरीकों से सुख प्राप्त करना चाहते थे। वे अधिकतर आक्रामक तथा क्रोधी प्रवृत्ति वाले थे। ये हीन भावना तथा अपराध बोध से ग्रस्त थे तथा वातावरण से समायोजन में कठिनाई महसूस करते थे। ७८ प्रतिशत से अधिक व्यसनी आसानी से उत्तेजित होने वाले थे तथा अनिश्चित मनोभावों वाले थे।

नशे के व्यसनी में प्रकृति धीरे-धीरे क्षीण होती चली जाती है। आरम्भ में विकृतियों की पूर्वावस्था दीख पड़ती है तब यदि नशे का सेवन किया जाता रहे तो नैतिक (moral) क्षीणता होने लगेगी।

जो लोग छोटी आयु में किसी दबाव से ग्रस्त होते हैं या अकेलापन महसूस करते हैं वे नशे के शिकार हो जाते हैं। डॉ. यूशूफ मर्चेन्ट (President of the Drug Abuse Information Rehablitation and Research Centre Bombay) द्वारा एकत्रित आंकड़ों के अनुसार ब्राउन शुगर के २३५ व्यसनियों में से १३२ (५६%) के पिता नहीं थे। तथा २०९ (८९%) अपने माता-पिता के साथ बातचीत करने में कठिनाई महसूस करते थे। १७९ (८४%) ने अपनी बात को व्यक्त करने में कठिनाई की बात स्वीकार की। ये भी पाया गया कि ३९ प्रतिशत बेरोज़गार थे तथा ३३.२ प्रतिशत अभी पढ़ाई ही कर रहे थे। केवल १७ प्रतिशत ही रोजगार प्राप्त थे। ४.७ प्रतिशत व्यवसायी थे तथा ६ प्रतिशत पेशेवर (Professional) थे।

व्यसनीयों में महिलाओ की अपेक्षा पुरुष अधिक संख्या में थे। २३२ रोगियों में से मात्र १२ महिला रोगी थे।

व्यसनीयों में ९६ प्रतिशत को प्रथम बार सेवन के समय मादक द्रव्यों के नुकसान का पता नहीं था अर्थात् अधिकांश व्यसनी जब नशे के मोह जाल में फंसे उस समय उनसे होने वाली हानि का अन्दाजा नहीं था। शायद यदि उन्हें इस के बारे में ठीक से बताया गया होता तो उन्होंने इसे प्रयोग न किया होता।

१५-२५ वर्ष के आयु वर्ग वाले में नशीले प्रदार्थों के सेवन की लत अधिक होती है। कुछ परिस्थितियों में ९-१० वर्ष के बालक भी नशे के शिकार पाए जा सकते हैं।

नशीले द्रव्यों के सेवन के प्रमुख कारण

जब से ब्राऊन शुगर (crude Heroine) का प्रचलन हुआ है यह अत्यन्त तीव्रगति से फैला है तथा इसने लाखों लोगों को अपनी चंगुल में जकड़ लिया है ।

किसी व्यक्ति को नशे के राक्षसी चंगुल से छुड़ाना यदि असम्भव नहीं है तो कठिन अवश्य है । अत: प्रत्येक व्यक्ति को वे कारण जानने चाहिए जिनकी वजह से एक व्यक्ति नशे के चंगुल में फंस जाता है ।

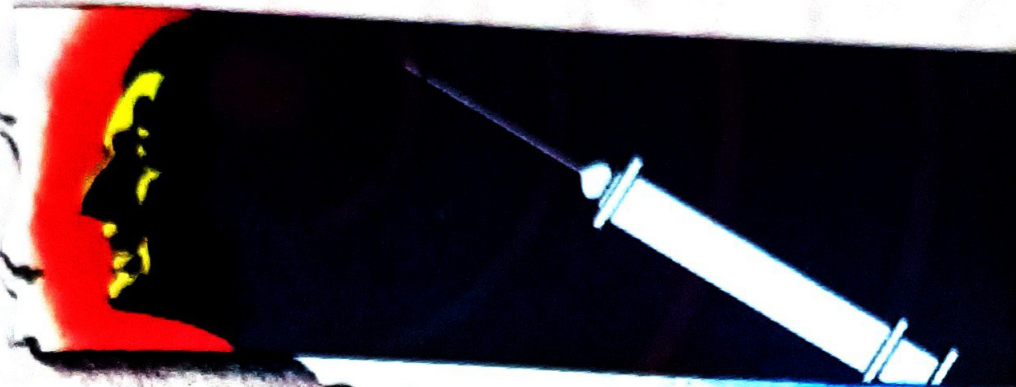
१. **मानसिक तनाव** – यह कहना कोई अतिश्योक्ति नहीं होगी कि आधुनिक प्रगति तथा विकास का अंतिम परिणाम मानसिक तनाव है । आधुनिक व्यक्ति अपना उद्देश्य प्राप्त करने के लिए सदा छोटे रास्ते ढूँढ़ा करता है । विभिन्न प्रकार की मानसिक अशान्ति तथा उथल-पुथल से बचने के लिए लोग नशीली दवाओं का सेवन करने लगते हैं । ये दवायें सेवन करने पर केवल कुछ समय के लिए शान्त होने का भ्रम उत्पन्न होता है तथा अन्तत: ज़हर से भी अधिक खतरनाक सिद्ध होती हैं ।

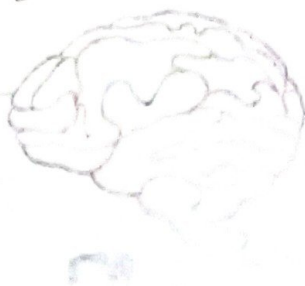
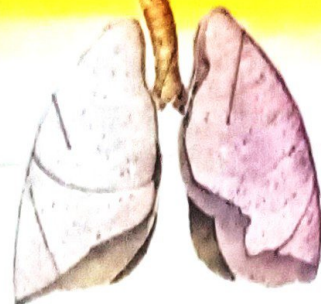
२. **अशांत घर** – इन सभी बातों के बावजूद जो कि इस महामारी के फैलने में विशेष सहायक है । एक प्रश्न उठ खड़ा होता है कि क्यों कुछ व्यक्ति नशे के आगे स्वयं को समर्पण कर देते हैं जबकि अन्य इस मिथ्या आकर्षण के आगे घुटने नहीं टेकते । यदि माता-पिता समय-समय पर बालकों को दो अमूल्य वस्तुएं – **समय** तथा **स्नेह** प्रदान नहीं करते तो तरुण नशे की तरफ जाने लगते हैं । ऐसे बालक जो अशांत घर में, जहाँ या तो माता-पिता के सम्बन्ध अच्छे नहीं हैं या वे अपने कार्यों में अत्याधिक व्यस्त हैं, वे नशों का शिकार अधिक होते हैं ।

वर्मसर (Wormser 1974) तथा खांतजियन (Khantzian 1982) वैज्ञानिकों ने बच्चों के पालन की उचित व्यवस्था न होना बच्चों का नशे का शिकार होने में सबसे बड़ा कारण माना है ।

३. **सम-वयस्कों का दबाव** – प्रत्येक चार में से एक व्यसनी ने पहली बार नशे का सेवन अपने सम-वयस्क साथियों के दबाव में आकर किया । अपने मित्रों को खो देने के डर से उन्होंने उनकी मांग को मान लिया । कभी-कभी के नशे के सेवन से, बाद में वे पक्के व्यसनी बन जाते हैं ।

४. **परिपक्वता दिखाने के लिये** – तरुणावस्था में भ्रम तथा चिन्ता अधिक होती हैं । इस समय में व्यक्ति को अपनी पहचान बनाने के लिए संघर्ष करना पड़ता है । कई बार तरुण परिपक्व दिखाई देने के लिए नशे का सेवन करते हैं । कालेज के जो विद्यार्थी नशे का सेवन करते हैं, वे ऐसा समझकर करते हैं कि उन्हें अधिक महत्व मिल रहा है ।

५. **आसानी से उपलब्धता** – मानसिक चिन्ता तथा अव्यवस्थित घर जैसी समस्यायें आज से बीस वर्ष पहले भी थी किन्तु नशे की समस्या इतनी अधिक नहीं थी क्योंकि नशीले द्रव आसानी से उपलब्ध नहीं होते थे ।

मानसिक दबाव
परिवार में अशान्ति
मित्रों का दबाव
बालिगपन दिखाने या फैशन के रूप में
सहज प्राप्ति

अनेक अवयवों में कैन्सर
जीवन ज्योति बुझती
के सिग्रेट पीने से गर्भ पर असर
पीने वाले का संग न पीने वालों को भी धोखा

तम्बाकू: एक धीमा जहर

तम्बाकू भी समाज द्वारा मान्य नशा है यद्यपि यह अहानिकर पदार्थ लगता है परन्तु यह धीमे विष की भांति है। तम्बाकू से उत्पन्न रोगों की चिकित्सा पर खर्च धन उसकी बिक्री से प्राप्त राजस्व से कहीं अधिक है।

कैन्सर का कारण – अनेक अन्वेषणात्मक अध्ययनों (Analytic studies) से पता चला है कि तम्बाकू में करीब ४०० ऐसे रसायन होते हैं जो व्यक्ति के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं। इनमें से करीब ४८ पदार्थ कैन्सर उत्पन्न करने वाले हैं।

ओष्ठ (Lips), जिव्हा (Tongue) ग्रसनी (Oesophagus) आदि का कैन्सर धूम्रपान की गर्मी का सीधा प्रभाव है। धूम्रपान करने वालों में, धूम्रपान न करने वालें की अपेक्षा २० गुणा अधिक फेफड़े का कैन्सर होता है। तम्बाकू का कैन्सर करने वाला अवगुण इसे अन्य नशे जैसा हानिकर बना देता है।

जीवनी शक्ति का ह्रास – यद्यपि तम्बाकू सही अर्थों में शारीरिक निर्भरता नहीं करता तो भी इस की लत से छुटकारा पाना सरल नहीं है। यह व्यक्ति की जीवनी शक्ति को धीरे-धीरे क्षीण करता हुआ अन्तत: मृत्यु के द्वार पर ले जाता है।

गर्भस्थ शिशु पर दुष्प्रभाव – अनेक खोजों से यह स्पष्ट सिद्ध हो चुका है कि यदि गर्भवती स्त्री धूम्रपान करती है तो गर्भस्थ शिशु पर हानिकर प्रभाव पड़ते हैं। तम्बाकू माता एवं गर्भस्थ शिशु के बीच की नाल (Placenta) को पार कर अपना जहरीला प्रभाव शिशु के कोमल अंगों पर डाल देता है। इसलिए शिशु के जीवन एवं स्वास्थ्य के लिए धूम्रपान नहीं करना चाहिए।

व्यसनी के सम्पर्क में आने वाले को हानि – तम्बाकू रूपी विष सेवन करने वाला केवल अपनी हानि ही नहीं करता अपितु जो धुँआ वह छोड़ता है वह उसके निकट बैठे धूम्रपान न करने वाले व्यक्तियों के फेफड़ों में चला जाता है। धूम्रपान न करने वाले व्यक्तियों को भी इस प्रकार का धुँआ २५ प्रतिशत हानि करता है। आपको जानना चाहिए कि आपके पास बैठा कोई व्यक्ति यदि धूम्रपान कर रहा है तो उसका २५ प्रतिशत दुष्प्रभाव आप पर भी पड़ रहा है। यदि कोई व्यक्ति तम्बाकू का सेवन त्याग देता है तो इसके हानिकर प्रभाव धीरे-धीरे समाप्त हो जाते हैं तथा २-४ वर्ष के पश्चात् फेफड़ों का कैन्सर होने का खतरा धूम्रपान न करने वाले व्यक्ति के समान ही होता है। इस सत्य को ध्यान में रख कर धूम्रपान करने वाले व्यक्तियों को तुरन्त ही धूम्रपान त्यागने का निश्चय कर लेना चाहिए।

शराब का स्वास्थ्य पर घातक असर

कुछ व्यक्तियों का यह अंधविश्वास है कि थोड़ी मात्रा में शराब तन व स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। यह एक ग़लत धारणा है क्योंकि यह पता नहीं चल सकता कि मात्रा कब बढ़ जायेगी। शराब के निम्नलिखित तथा अन्य अनेक हानिकर प्रभाव हैं–

दुर्घटनाओं में बढ़ोतरी –शराब के प्रभाव में विवेक नष्ट हो जाता है तथा व्यक्ति को अतिरिक्त आत्मविश्वास हो जाता है। ६० प्रतिशत से अधिक सड़क एवं हवाई दुर्घटनाएं मद्य से प्रभावित लोगों से ही होती है।

परिवार एवं मित्रों से अनबन – एक सामान्य व्यक्ति सामाजिक रूप से स्वीकार्य व्यवहार करता है। मानव मस्तिष्क में एक विशेष प्रकार के न्यूरोन्स (Neurons) होते हैं जो कि असामाजिक व्यवहार को नियंत्रित करते हैं। मद्य के प्रभाव से यह न्यूरोन्स अक्षम हो जाते हैं अत: व्यक्ति असामाजिक व्यवहार करने लगता है। वह अधिक वाचाल हो उठता है, अपने मित्रों एवं परिवार के सदस्यों से झगड़ा करता है। अपनी पत्नी एवं बच्चों को पीट भी सकता है। इससे परिवार की शांति भंग हो जाती है तथा दु:ख उत्पन्न होता है।

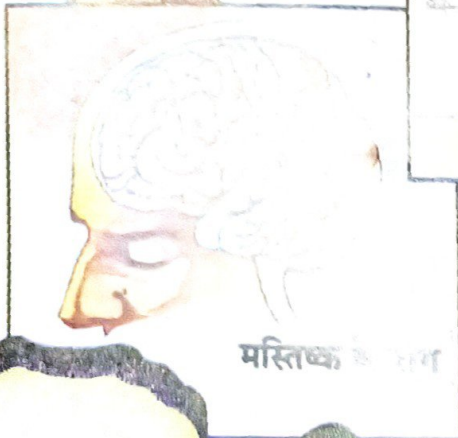
पाचन अंगों पर हानिकारक प्रभाव – मद्य से पाचन अंगों में जलन उत्पन्न होती है। इससे अमाशय की सूजन एवं आंतों के घाव हो जाते हैं। अनेक व्यक्तियों में मद्य प्रयोग से अग्नाशय की सूजन (Pancreatitis) भी हो जाती है मद्य यकृत कोशिकाओं को नष्ट करता है। १० प्रतिशत व्यक्ति यकृत सिरहोसिस (Cirhosis of Liver) से पीड़ित पाए जाते हैं।

दुर्गन्ध – मद्य से उत्पन्न दुर्गन्ध से अन्य व्यक्तियों को पता चल जाता है इससे अन्य लोगों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह सामान्य सम्बन्धों या मैत्री में बाधा बनती है।

अनिद्रा – आरम्भ में मद्य निद्रा लाने में सहायता करता है परन्तु धीरे-धीरे यदि इसकी मात्रा बढ़ाई न जाए तो इससे अनिद्रा होने लगती है। इसके कारण व्यक्ति मद्य की मात्रा बढ़ाने पर मज़बूर होता है जिसके अनेक हानिकर प्रभाव होते हैं। मद्य के प्रभाव में एक व्यक्ति चाहे रात्रि में निश्चिंत सो जाए किन्तु प्रात: वह अपने आप को अपराधी महसूस करता है।

मस्तिष्क का ह्रास – मध्यम से अधिक मात्रा में मद्य यदि अनेक वर्षों तक लिया जाता रहा तो कोरसाकोफ पागलपन तथा वर्निक्स मस्तिष्क शोध (Korsacoff's Psychosis and Wirnicks encephalopathy) हो जाता है। इन रोगों से व्यक्ति अपनी स्मृति तथा हरकतों पर नियन्त्रण खो देता है तथा पागल हो जाता है।

उपरोक्त सभी हानिकर प्रभावों के कारण मद्य सेवन नहीं करना चाहिए।

दुर्घटना में वृद्धि
पारिवारिक झगड़े बढ़ जाते हैं
शाँस में दुर्गन्ध
SLEEPLESSNESS
मस्तिष्क

रुपया
1
RUPEE
1981
अधिक धन खर्च करेंगे
छोटी-मोटी चोरी करेंगे
परिवार वालों को धमकायेंगे
नशीले द्रव्यों की हेरा-फेरी
धन प्राप्ति हेतु – हिंसात्मक कार्य करेंगे
आत्म हत्या भी कर सकते हैं

व्यसनी कैसे-कैसे कदम उठाते हैं

कुछ व्यसनी यह कहकर अपने को सही सिद्ध करने का प्रयास करते हैं कि नशीले द्रव्यों से उन्हें स्वर्गिक सुख की प्राप्ति होती है। यह एक ग़लत धारणा है, क्योंकि वे नशा करने के बाद नरक की यातनाओं का अनुभव करने लगते हैं। यदि किसी व्यसनी को १२ घंटों तक नशा न मिले तो इतने दुःखद अनुभव होते हैं कि उससे अधिक दुःख तो शायद नरक में भी न हो। अधिकांश व्यसनी इसे सहन नहीं कर सकते। अतः वे इन दुःखद अनुभवों से बचने के लिए नशे का सेवन करते हैं न कि आनन्द अनुभव करने के लिए। व्यसनी अपनी लालसा शान्त करने के लिए निम्नलिखित बातों का सहारा लेता है–

अधिक धन खर्चा करना – व्यक्ति द्वारा सेवन किए जाने वाले नशे की मात्रा दिन-प्रतिदिन बढ़ती जाती है। अतः उसे अधिकाधिक धन की आवश्यकता होती है। नशा उसकी प्रथम आवश्यकता हो जाती है तथा वह हर सम्भव विधि से धन प्राप्त करने का प्रयास करता है। आवश्यक होने पर वह घर की वस्तुएं बेचकर भी नशीले द्रव्य खरीदता है।

चोरी तथा डकैती – यदि नशीले द्रव्य खरीदने के लिए धन सामान्य तरीके से उपलब्ध नहीं होता तो वह घर या पड़ोस से क़ीमती वस्तुओं की चोरी करने से भी नही हिचकिचाता। अनेक बड़ी डकैतियां ऐसे व्यसनीयों द्वारा की गई, जिन्हें नशे के लिए धन की जरूरत थी।

धमकी देना – धन न मिलने की स्थिति में अपने छोटे-बहन भाईयों की हत्या की धमकी देना व्यसनीयों द्वारा अपनाया जाने वाला एक और हथकण्डा है वह अपने माता-पिता को भी चोट पहुंचा सकता है।

नशीले दवाओं का वहन – व्यसनी पैसे की आवश्यकता की पूर्ति के लिए नशीले द्रव्य एक स्थान से दूसरे स्थान तक लाने जैसे खतरनाक कार्य करने के लिए तैयार हो जाते हैं। इससे वे ऐसे दुष्चक्र में फंस जाते हैं कि अन्ततः बड़े से बड़ा अपराध करने लगते हैं।

अपराध एवं हत्या – नशे का सेवन न करने वाला व्यक्ति यदि किसी बात को मूर्खतापूर्ण या हानिप्रद मानता है तो वह नहीं करता, किन्तु व्यसनी के लिए नशे की लालसा इतनी तीव्र होती है कि वह उसकी पूर्ति के लिए किसी भी प्रकार का अपराध कर देता है।

आत्महत्या – इस बात के अनेक उदाहरण हैं कि नशा न मिलने की स्थिति में तथा अपने जीवन से तंग आकर अनेक व्यसनी आत्म हत्या कर लेते हैं।

किसी व्यक्ति को इन बातों से डरने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि सही शिक्षा इस रोग की रोकथाम कर सकती है तथा सही समय पर चिकित्सा एक व्यसनी को नशे के चंगुल से छुड़ा सकती है।

व्यसनी को पहचानने की निशानियाँ

आजकल माता-पिता भी युवकों में नशे के बढ़ते प्रयोग को लेकर चिन्तित हैं। एक तो ऐसे भी माता-पिता हैं जो कि बालक पर शक करते हैं कि वह नशे का सेवन न करता हो जबकि बालक अनभिज्ञ होता है तथा दूसरी ओर ऐसे माता-पिता हैं जो अपने कार्य अथवा व्यवसाय में व्यस्त रहने के कारण वे अपने बालक के व्यवहार में अनेक परिवर्तनों पर ध्यान नहीं दे पाते।

निम्नलिखित बातों से व्यसनी का पता लगाने में सहायता मिलती है।

१. अधिक धन की मांग – बालक एकदम अधिक जेब खर्च की मांग करने लगता है। दिन प्रतिदिन धन की मांग बढ़ती जाती है क्योंकि नशीली दवायें बहुत महंगी होती हैं तथा समय के साथ-साथ उसकी मात्रा बढ़ती जाती है बालक अपनी महंगी वस्तुएं नशीले पदार्थ खरीदने के लिए बेच देता है।

२. पाखानों में अधिक समय लगाना – इस बात के अन्य अनेकानेक कारण हो सकते हैं किन्तु इस बात का ध्यान रखना चाहिए।

३. जेबों में नशीली दवाओं का मिलना – यह तकरीबन एक पक्की निशानी है। तम्बाकू मिलना भी एक चिन्ह है क्योंकि ब्राऊन शुगर के व्यसनी सिग्रेट में से कुछ तम्बाकू निकाल कर उसके स्थान पर ब्राऊन शुगर भर लेते हैं।

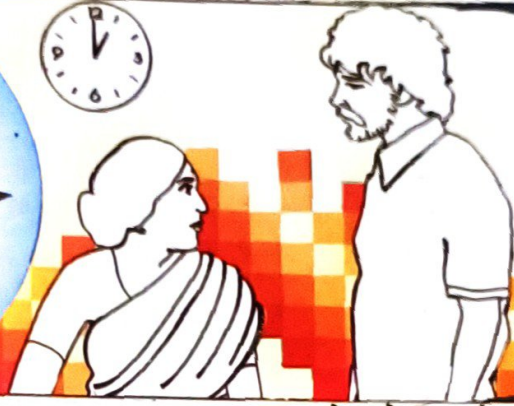
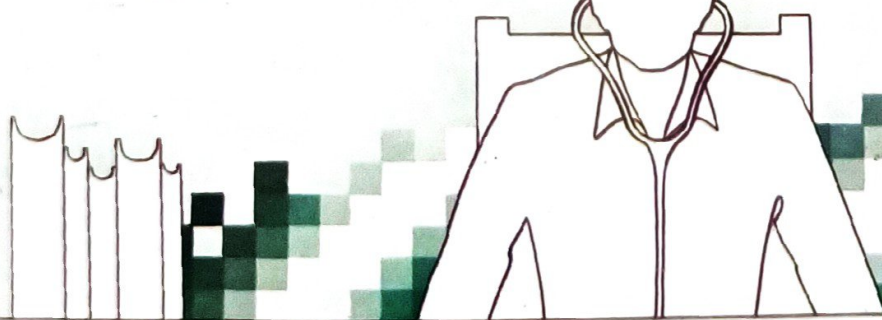
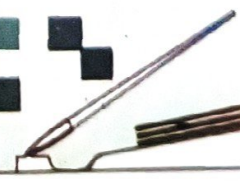
४. देर से घर लौटना – व्यसनी प्रायः घर देर से आने लगते हैं। घर लौटने पर बिना खाना खाए सो जाते हैं।

५. शारीरिक एवं व्यवहार में परिवर्तन – ब्राऊन शुगर के व्यसनी शारीरिक रूप से कमज़ोर हो जाते हैं। वह अपने वस्त्रों के प्रति तथा सफाई के प्रति लापरवाह हो जाते हैं अपने व्यवहार में वे सुस्त तथा क्रोधी हो जाते हैं।

६. छोटी पुतलियां – ब्राऊन शुगर आंख की पुतली के आकार को छोटा कर देता है। अतः व्यसनी की पुतलियां छोटी होती हैं तथा यदि उन पर एकदम से प्रकाश डाला जाये तो प्रतिक्रिया नहीं होती।

७. चिकित्सक की सलाह – याद रखें कि उपरोक्त एक या अधिक लक्षण नशे का सेवन न करने वाले व्यक्तियों में भी पाए जा सकते हैं। अतः यदि ये लक्षण बालक में पाए जाते हैं तो उन्हें कुछ न कहें। सबसे अच्छी विधि चिकित्सक की सलाह लेने की है। अच्छा हो यदि किसी मनोरोग विशेषज्ञ की सलाह ली जाए जो कि विभिन्न लक्षणों का कारण सही प्रकार से जान सके।

यदि नशे की लत का निदान हो भी जाए तो भी माता-पिता को बहुत धैर्य से काम लेना होगा तथा सही प्रकार से उसे इस आदत से छुटकारा दिलाने का प्रयास करना होगा।

अधिक धन की माँग
लैटरीन में अधिक समय
बीन जला हुआ
देरी से घर लौटना
शरीर कमजोर होना
आंखों की पुतलियों का छोटा होना
अधिक लक्षण दिखने पर डॉक्टर से सलाह ले

नशीले द्रव्य ज़हर हैं
PLAN
INTERESTING
ACTIVITIES FOR
CHILDREN
सिग्रेट से बचे रहे
देता है, तो भी ना कहो

नशीले द्रव्यों का इन्कार कैसे करें ?

नशे की समस्याओं पर विशेषज्ञों का विचार है कि नशे का प्रचलन इतनी तेजी से बढ़ रहा है कि जल्दी ही हर स्कूल जाने वाला बालक कम से कम बार तो नशे का सेवन करने पर बाध्य होगा । यदि ऐसे समय पर वह कठोरता से इन्कार न कर सका तो वह इन विनाशकारी नशे का शिकार हो जाएगा । अतः निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना आवश्यक है:-

स्वास्थ्यनाशक वस्तुओं के बारे में शिक्षण – बालकों को नशीले द्रव्यों के सेवन से होने वाली हानियों से अवगत कराया जाना चाहिए । यह बात भली-भाँति बता देनी चाहिए कि एक बार भी नशे का उपयोग आपको उस नशे का जीवन भर गुलाम बना देता हे । इस बात से डरने की आवश्यकता नहीं है कि यदि हम बालकों को नशीले द्रव्यों के बारे में जानकारी देते हैं तो वे उन्हें प्रयोग करने का प्रयास करेंगे । अपितु यदि हम उन्हें नहीं बतायेंगे तो वे भोलेपन से इसका प्रयोग करेंगे ।

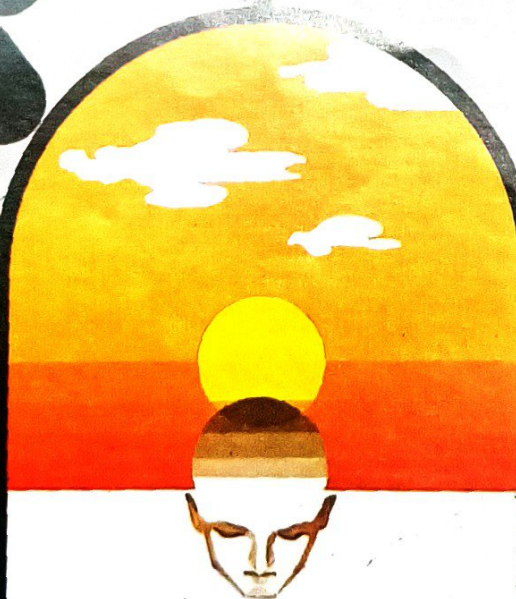
विशैले प्रभावों की जानकारी – जब कोई यह जानता है कि कोई पदार्थ विशेष विषाक्त है तो वह इसका प्रयोग नहीं करता । उसी प्रकार ब्राउन शुगर आदि द्रव्य सर्प के विष से भी अधिक विषैले हैं । अतः इनका स्वप्न में भी प्रयोग न करें । [illegible] द्वारा जो स्वर्गिक आनन्द की अनुभूति होती है वह भ्रम मात्र है ।

निर्माण शक्ति योग्यताओं का [illegible] – बहुत से माता-पिता अपनी इच्छाओं तथा स्वार्थों को बालक पर लादने की ग़लती करते हैं । उदा[illegible] पर यदि माता-पिता चाहते हैं कि बालक लेखक बने किन्तु वह कलाकार बनना चाहता है । इस [illegible] माहौल में यदि बालक को पत्रकार बनना पड़े तो वह करत्तव्य विमूढ़, भ्रमित तथा अकेला हो जाता है [illegible] बालक नशे के शिकार जल्दी हो सकते हैं । अतः बालकों को अपने व्यवसाय का चुनाव उनकी इच्छा [illegible] गुणों के आधार पर करने देना चाहिए तथा ऐसे कार्यक्रम जिनमें बालकों की रूचि हो, आयोजित करने चा[illegible] ।

सिग्रेट से दूर रहें – सर्वाधिक प्रयो[illegible] में लाया जाने वाला नशीला पदार्थ ब्राउन शूगर आरम्भ में सिगरेट के साथ पिया जाता है । अतः सिग्रेट न पी[illegible] वाले व्यक्ति के ब्राऊन शुगर का व्यसनी बनने की संभावना कम होती है । अतः नशीले द्रव्यों से दूर रहने के लिए धूम्रपान से बचना चाहिए ।

"न" कहना सीखें – नशीले द्रव्यों के बारे में विभिन्न बातें जान लेने के प्रश्चात् यदि कोई आपको नशे का सेवन करने के बाध्य करता है तो कठोरता से इन्कार कर दें । यदि आप कठोरता से ना नहीं कहेंगे तो वह व्यक्ति पुनः अनेक विधि से प्रयास करेगा ।

याद रखिये जीवन जीने के लिए होता है इसे नशीले पदार्थों से नष्ट न करें ।

दुष्प्रभाव दूर करना
मन पसन्द संगीत सुनना।
जीवन प्रति नव चेतना की जागृति
शुद्ध विचारों का वातावरण

व्यसन-मुक्ति के उपाय

सबसे अच्छा तो यही है कि एक बार भी नशे को न चखें। प्रत्येक व्यक्ति को यह जान लेना चाहिए कि नशे की लत अन्ततः मौत की पुकार है। तो आइये, हम सब मिलकर इससे बचने का यत्न करें।

यद्यपि व्यसनी लम्बे समय तक प्रयास करने के बाद ही नशे की लत से छुटकारा पा सकता है किन्तु पूर्ण रूप से प्रयत्न करना चाहिए ताकि इस राक्षस से छुटकारा पा लिया जाए।

विष नष्ट करना – यद्यपि ये आवश्यक नहीं है तो भी अनेक व्यसनीयों को शिरामार्ग से ग्लुकोज सलाईन का घोल कुछ दिनों तक देना पड़ सकता है जिससे नशीले पदार्थ के विषैले शारीरिक प्रभाव कम किए जा सकते हैं।

अपने पूर्व प्रयासों के बावजूद वैज्ञानिक नशे की लत की कोई निश्चित औषधि नहीं खोज पाए हैं। नशा त्यागते समय होने वाले प्रभाव को शांत करने वाली दवाओं (Tranquilizers) तथा लाक्षणिक चिकित्सा (Symptomatic treatment) से कम किये जा सकते हैं। विभिन्न प्रकार की दर्दनाशक एवं दस्त कम करने वाले औषधि लोमोटिल (Lomotil) आदि काफी लाभप्रद हैं।फ्लोनोडिन (Clonodine) भी कम मात्रा में सफलतापूर्वक प्रयोग की जा चुकी है। फ्लोनोडिन का प्रयोग करते समय रक्तचाप का गम्भीरता से माप कर लेना चाहिए। मादक द्रव्य छोड़ने के बाद तकलीफ सिर्फ ७२ घंटे तक रहती हैं।

प्रेरणा शक्ति – एक बार अस्पताल से छुट्टी पाने के पश्चात् लगभग ९७ प्रतिशत व्यसनी दुबारा नशा करने लगते हैं कितनी देर तक वह नशे से दूर रह पाता है यह उसकी प्रेरणा शक्ति (Motivation) की मात्रा पर निर्भर करता है। पहले तो कुछ में ही अच्छी प्रेरणा शक्ति होती हैं फिर भी चिकित्सक को व्यसनी में प्रेरणा शक्ति बढ़ाने का भरसक प्रयत्न करना चाहिए। नशा छुड़ाने वाली संस्थाएं उनमें आत्म विश्वास निर्माण कर सकती हैं। प्रार्थना, समाधि, सकारात्मक चिन्तन आदि लाभप्रद होते हैं। वे उनके इरादे तथा आन्तरिक शक्ति को पक्का करते हैं तथा नशे के त्याग में सहायता करते हैं। व्यक्ति को सहारा मिलता है जो कि मादक द्रव्य छोड़ते समय की परेशानी सहने में मदद करता है।

शिथिलीकरण (Relaxation) – शिथिलीकरण खालीपन को भरने का कार्य करती है तथा सकारात्मक अनुभव प्रदान करती है। अच्छे परिणाम प्राप्त करने के लिए कुछ अभ्यास की आवश्यकता होती है किन्तु दीर्घकाल में यह बहुत लाभप्रद है।

पुनर्वास (Rehabilitation) – जब व्यक्ति एक बार इस बुरी आदत को त्याग देता है वह समाज का उपयोगी सदस्य बन जाता है उसे उचित स्थान एवं कार्य देना चाहिए ताकि वह समाज के कार्यों में सहयोगी हो सके। ऐसे व्यक्तियों के प्रति उपेक्षात्मक व्यवहार उचित नहीं।

व्यसनियों के पुनर्वास के लिए

व्यसनी की शारीरिक चिकित्सा एवं मानसिक चिकित्सा पर्याप्त नही होती । जब कोई व्यसनी नशे के प्रभाव से मुक्त हो जाता है तो अन्य किस्म की परेशानियां उत्पन्न हो जाती हैं । उसको व्यसनी के रूप में ही जाना जाता है तथा लोग उसे अपराधी समझते हैं । उसे समाज का लाभप्रद अंग नही माना जाता । कई बार उसे अछूत समझा जाता है तथा अन्य बालकों से उससे मिलने-जुलने नही दिया जाता । ऐसे व्यक्ति के पुनर्वास के लिए विशेष कदम उठाने चाहिए ।

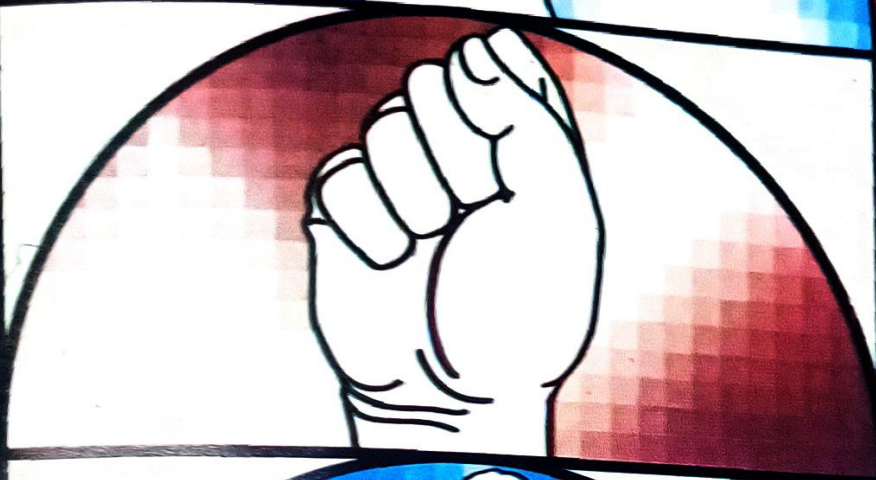
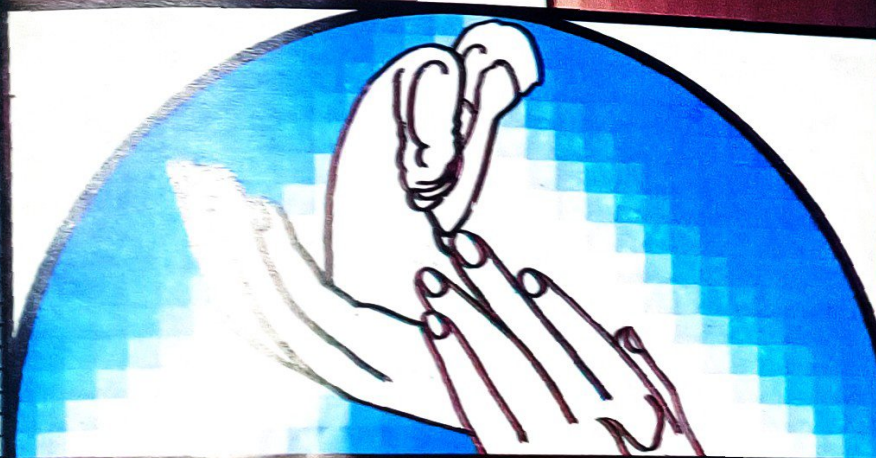
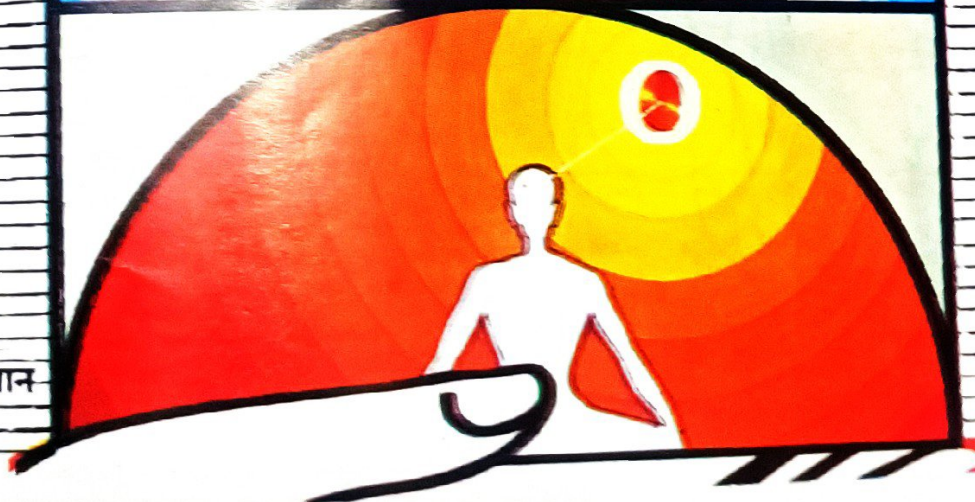
समस्या को समझना – नशे के शिकार व्यक्ति को समझ लेना चाहिए कि उसे इस कुचक्र के लिए अनेक कठिनाइयों का सामना करना पड़ेगा । यह जीवन-मरण का प्रश्न होता है । यदि वह नशे से दूर रहेगा तो धीरे-धीरे समाज उसे अपने अंग के रूप में स्वीकार कर लेगा । नशा त्यागते समय कुछ कष्ट होते हैं यह सोचकर एक घातक आदत को बनाये रखना उचित नहीं ।

साहस एवं दृढ़ निश्चय – इस जीवन नाशक दुष्चक्र से निकलने के लिए व्यक्ति के साहस एवं दृढ़ निश्चय का सहारा लेना होगा । जब व्यक्ति एक बार नशे के चंगुल से मुक्त हो जाता है तो उसे केवल कुछ महीनों तक मानसिक एवं सामाजिक कठिनाईयों का सामना करना पड़ेगा । उसके बाद वह जीवन को सम्पूर्ण आनंद से जीता है इसलिए छोटी-छोटी समस्याओं से अपने निश्चय को कमजोर न होने दें ।

स्वीकार एवं सहायता – परिवार के सदस्य, पड़ोसी, मालिक आदि को यह समझ लेना चाहिए कि जब कोई व्यक्ति नशे का त्याग कर देता है तो कुछ मास पश्चात् वह बिल्कुल सामान्य हो जाता है । मानसिक, शारीरिक और सामाजिक तौर पर उसके व्यवहार एवं सृजन योग्यताओं के बारे में चिन्ता करने की आवश्यकता नहीं होती । नशे की लत अन्य रोगों की ही भांति होती है । जब किसी रोग की पूर्ण चिकित्सा हो जाती है तो व्यक्ति अपने कर्तव्य का पालन करने में पुनः समर्थ हो जाता है नशे की लत त्यागे हुए व्यक्ति को रोजगार देना एक प्रकार से समाज सेवा है ।

शिथिलीकरण एवं ध्यान – शिथिलीकरण की विधि एवं ध्यान के अभ्यास से व्यक्ति के पुनर्वास में अनेक लाभ होते है । शिथिलीकरण सभी प्रकार के तनाव के प्रति औषधि का कार्य करता है । इससे मन की स्वच्छता तथा सकारात्मक चिन्तन में मदद मिलती है । समाधि से व्यक्ति का निश्चय दृढ़ होता है तथा मन शुद्ध होता है ।

आइए, अब हम सब मिलकर नशे की लत त्यागे हुए व्यक्तियों उत्थान के एवं पुनर्वास में सहायता करें ।

समस्या को समझना
समस्या को हल करने
की हिम्मत
उन्हें पुनर्वास के लिए
सहारा देना
शिथिलीकरण और ध्यान
सिखाना

बच्चों को सन्तुलित स्नेह
नशीले द्रव्यों के प्रति यथार्थ ज्ञान देना
को सुलझाना
की
उदाहरण

नशीले द्रव्यों के सेवन से बचने के उपाय

कोई बालक बड़ा होकर नशे का शिकार बनेगा अथवा नहीं – इस बात का अन्दाजा काफी हद तक लगाया जा सकता है । यह माता-पिता के बालक के साथ किए जाने वाले व्यवहार पर निर्भर करता है । निम्नलिखित पांच नियम माता-पिता द्वारा अपनाएं जाने पर काफी हद तक बालकों को नशे की लत से दूर रखा जा सकता है–

१. सन्तुलित स्नेह – सभी बालकों को समान स्नेह देना चाहिए । सबसे अच्छी बात है कि स्नेह देने में कोई शर्त नहीं लगानी चाहिए । बालक को एक व्यक्ति के तौर पर स्नेह देना चाहिए न कि केवल जब कोई अच्छा कार्य करे तभी स्नेह देना चाहिए । यदि किसी बालक को किसी कार्य के लिए कभी डांटा जाये तथा कभी वैसे ही कार्य के लिए सराहा जाए तो बालक भ्रमित हो जाता है । यदि किसी बालक को सन्तुलित स्नेह मिलता रहे तो उसका मानसिक स्वास्थ्य विकसित होता रहता है ।

२. शिक्षा एवं जानकारी – पिछले कुछ वर्षों में आधुनिक समाज में अनेक आमूल परिवर्तन आये हैं । माता-पिता को बालकों के मानसिक एवं सामाजिक विकास के लिए उन्हें जीवन के विविध आयामों पर ज्ञान प्रदान करते रहना चाहिए । इस बात से डरने की कोई आवश्यकता नहीं है कि नशीली दवाओं के बारे में बता दिए जाने पर वे उन्हें प्रयोग करने का प्रयास करेंगे । यह एक ग़लत विश्वास है क्योंकि यदि हम उन्हें सही जानकारी नहीं देंगे तो वे अपने दोस्तों से ग़लत जानकारी प्राप्त कर लेंगे जो उन्हें नशों का स्वाद चखने के लिए प्रेरित करेगी । हमने पहले ही एक पूरी पीढ़ी नशे की गर्त में डुबो दी है । अब दूसरी पीढ़ी को बचाने के लिए सभी स्कूली बच्चों के पाठ्यक्रम के एक आवश्यक अंग के रूप में उन्हें नशों के दुष्प्रभावों के बारे में विशेष ज्ञान प्रदान करना चाहिए ।

३. समझ एवं रूचि – यदि आप चाहते हैं कि आपकी संतान नशे का शिकार न बने तो अपने व्यवसाय, नौकरी अथवा सामाजिक जीवन में अधिक व्यस्त न हों । सदा बालकों के लिए कुछ समय अवश्य निकालें । यदि वे आपको परेशान करें तो यह कह कर कि आप व्यस्त हैं उन्हें हटाने का प्रयास न करें । तरूणावस्था एक तूफानी समय होता है । यदि मात-पिता बालकों को समझाने का यत्न नहीं करेंगे तो बालक बुरी आदतों के शिकार हो सकते हैं । बालकों की समस्याओं में पर्याप्त रूचि लें तथा उन्हें उचित मार्गदर्शन दें ।

४. ध्यान एवं संभाल – नशे की लत के बीज बचपन में ही माता तथा बालक के सम्बन्धों से पड़ जाते हैं यद्यपि जीवन के प्रारम्भिक कुछ वर्षों में अपनी आवश्यकताओं का इजहार सही रूप में नहीं कर सकता किन्तु इसे माता-पिता के ध्यान एवं स्नेह की अत्यन्त आवश्यकता होती है । यदि इसे यह सब नहीं मिल पाता तो बालक मानसिक उथल-पुथल एवं खालीपन महसूस करता है ।

५. बालकों के सामने उदाहरण रखना – माता-पिता को स्वयं तम्बाकू, मद्य अथवा नशीली दवाओं का प्रयोग नहीं करना चाहिए । सर्वदा याद रखें बालक आपके आचरण का अनुकरण करते हैं । अतः मद्य, नशीली दवाओं तथा तम्बाकू का सेवन न करके बालकों के सामने उदाहरण बनें ।

नशीले द्रव्य की रोक-थाम में सरकार की जिम्मेदारी

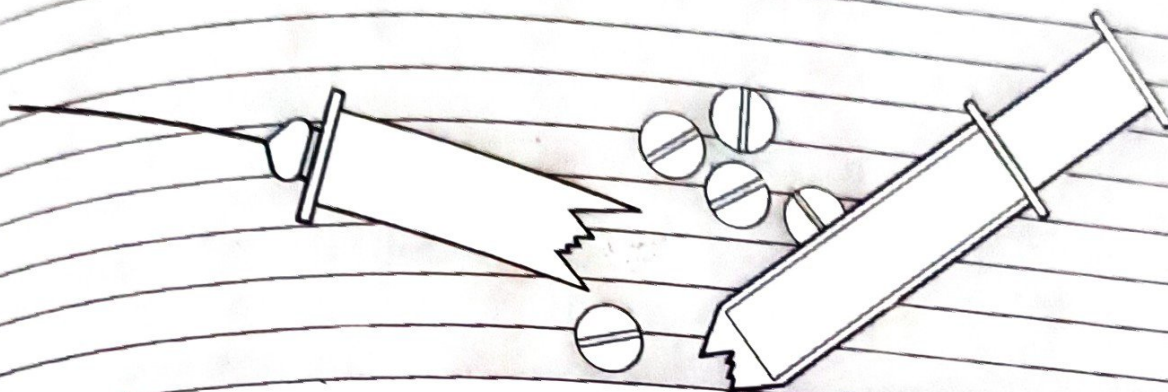
नशे की लत की रोकथाम उसकी चिकित्सा से लाखों गुना अच्छी है। जहाँ तक सम्भव हो सके नशे की लत की रोकथाम के सभी प्रकार से अधिकतम प्रयास करने चाहिए। यह एक ऐसा महत्वपूर्ण विषय है कि इसमें कोई कोर-कसर नहीं रख छोड़नी चाहिए। प्रत्येक को इस अग्नि को बुझाने का यत्न करना चाहिए जिसने वर्तमान मानव जाति को जकड़ रखा है। हमारा पुरुषार्थ किसानों को मादक द्रव्यों के स्थान पर अन्य फसलें उगाने से लेकर युवकों में इन नशों के हानिकारक परिणामों की जानकारी देने तक होने चाहिए। सरकार, कानून, पत्र-पत्रिकाएं, शिक्षा संस्थान, समाज सेवी संगठन आदि का अपने सम्पूर्ण प्रयासों को इस रक्तमयी व्यवसाय की रोकथाम में लगाना चाहिए जोकि केवल मृत्यु की ओर ले जाते हैं।

पुलिस द्वारा कठोर कदम – यद्यपि कानून का कठोरता से पालन सबसे अच्छा हल नहीं है तो भी सफलता प्राप्त करने के लिए इसका पालन करना चाहिए। पुलिस को नरमी बिल्कुल भी नहीं करनी चाहिए। क्योंकि पूर्ण कठोरता के बावजूद व्यसनी किसी न किसी प्रकार से मादक द्रव्य प्राप्त कर लेते हैं। जो व्यक्ति दोषी पाए जायें उन्हें किन्हीं भी परिस्थितियों में छुटकारा नहीं मिलना चाहिए। दोषी को सही सजा मिलने से अन्य लोगों के सामने एक उदाहरण होगा।

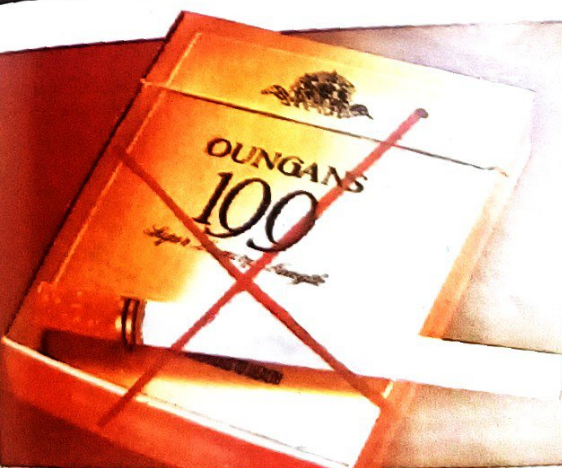
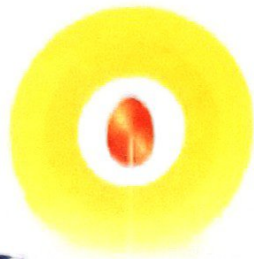
भारत में नशीली दवाओं और शान्ति प्रदायक पदार्थ (Narcotic drugs and Psychotropic substances) पर १९८५ का कानून तथा इसका १९८८ में सुधार (amendment) नशीले पदार्थ बेचने वालों के लिए १२ वर्ष के कठोर करावास का प्रावधान करना है किन्तु आश्चर्य की बात है कि केवल छोटे व्यापारी ही पकड़ में आ पाते हैं तथा बड़े व्यापारी हमेशा बच निकलते हैं। आंकड़ों के अनुसार १० अक्टूबर १९८७ तक पूरे देश में इस कानून के तहत १८०३६ गिरफ्तारियां की गई तथा १९८८ तक १२६५ लोगों पर मुकदमा चलाया गया। इनमें से अधिक संख्या मादक द्रव्यों की बिक्री करने वाले या सेवन करने वाले थे। राष्ट्र हित में पुलिस को बड़े व्यापारियों के विरूद्ध कड़े कदम उठाने चाहिए।

जब्त की गई नशीली दवाईयां जिम्मेवार नागरिकों के सामने नष्ट कर दी जानी चाहिए ताकि किसी भी स्थिति में वे पुन: व्यवहार में न आयें।

तस्करी की रोकथाम – अपने पड़ोसी देशों से नशीली दवाओं की तस्करी रोकने के लिए प्रत्येक देश को पूरा ध्यान रखना चाहिए संयुक्त राष्ट्र संघ इस बारे में प्रयास कर सकता है कि कम से कम किसी देश की सरकार जानबूझकर दवाओं की तस्करी नहीं होने दे। सभी राजनीतिज्ञों को यह जान लेना चाहिए कि यदि हम अपने पड़ोसी देशों में नशीली दवाओं का प्रसार होने देंगे तो इनके हानिकारक प्रभाव हमारे देश पर भी असर डालेंगे।

धूम्रपान के विरूद्ध चेतना – धूम्रपान के विरूद्ध चेतना लाने के लिए नियमानुसार कार्यक्रम होने चाहिए। अमेरिका में धूम्रपान का प्रसार घट रहा है। पिछले कुछ वर्षों में यह धूम्रपान के विरूद्ध प्रचार का नतीजा है अब जबकि यह बात पूर्णतया सिद्ध हो चुकी है कि धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है तो सरकार को धूम्रपान के प्रचारविज्ञापनों पर प्रतिबंध लगाना चाहिए।

पुलिस की कड़ी निगरानी

हेरा-फेरी, तस्करी की कड़ी रोकथाम

सिग्रेट पर भी पाबंदी

शुभविचार की कला
अतीन्द्रिय आनन्द की अनुभूति
मनोबल में वृद्धि
निर्णय में दृढ़ता
स्वस्थ जीवन पद्धति

व्यसन-मुक्ति में राजयोग का योगदान

अधिकतर व्यसनी नशा छोड़ने की पूर्ण चिकित्सा के उपरान्त भी पुनः नशे के चंगुल में फंस जाते हैं। अतः कोई सहायक विधि भी नशा त्यागने वाले व्यक्ति को अवश्य सीखनी चाहिए। राजयोग समाधि सकारात्मक चिन्तन की एक सरलता से सीखी जाने वाली ऐसी विधि है जो कि ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय द्वारा सिखलाई जाती है। राजयोग एक जीवन पद्धति है जो व्यक्ति के मन, विवेक एवं स्वभाव को सुधारती है। राजयोग व्यसनी को नशे की लत से पूर्णतय छुड़ाने तथा समाज का उपयोगी अंग बनाने में अनेक प्रकार से सहायता करती है।

सकारात्मक एवं शुद्ध जीवन पद्धति – राजयोग समाधि केवल तनाव मुक्त होने की विधि ही नहीं है। अपितु यह सकारात्मक एवं शुद्ध जीवन पद्धति है, ईश्वरीय ज्ञान तथा समाधि का अभ्यास व्यक्ति के मन को स्वच्छ बनाकर मलीन तथा नकारात्मक झुकावों से मुक्त बनाता है। इस बात के सैकड़ो उदाहरण हैं कि व्यसनीयों को राजयोग सीखने के कुछ दिनों के अन्दर बहुत अधिक लाभ हुआ।

पक्का निर्णय – अजर-अमर, अविनाशी आत्मा का ज्ञान प्राप्त होने पर तथा सकारात्मक कार्यों से व्यक्ति के स्वभाव पर ऐसा प्रभाव पड़ता है कि वह इस बुरी आदत को छोड़ने का पक्का निर्णय कर लेता है।

अतीन्द्रिय सुख – ध्यान के अभ्यास के दौरान जब व्यक्ति परमात्मा से सम्पर्क साध लेता है तो वह उस सुख के सागर से अतीन्द्रिय सुख प्राप्त करता है। ऐसा सकारात्मक अनुभव नशीले द्रव्यों की लालसा को कम करता है। जब कोई व्यक्ति वास्तविक सुख का अनुभव कर लेता है तो वह मिथ्या सुखों से दूर हो जाता है।

सकारात्मक चिन्तन – राजयोग से सकारात्मक चिन्तन सीखने में सहायता मिलती है तभी कठिनाइयों तथा रूकावटों के बावजूद व्यक्ति में सही दृष्टिकोण का विकास होता है जो उसे दुष्चक्रों से मुक्त करता है।

इच्छा शक्ति में वृद्धि – राजयोग के अभ्यास से कठिनाईयों का सामना करने की शक्ति तथा सहन शक्ति में वृद्धि होती है। इच्छा शक्ति बढ़ जाने से व्यक्ति को नशे का त्याग करते समय होने वाले लक्षणों को सहने की शक्ति मिलती है।

राजयोग – नशीले द्रव्यों से मुक्ति समाज का आधार

मादक द्रव्यों की रोकथाम तथा नियन्त्रण करने के सभी प्रयासों का परम उद्देश्य एक नशीली दवाओं से रहित विश्व का निर्माण करना है। राजयोग अभ्यास तथा ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की अन्य शिक्षायें नशीली दवाओं से रहित विश्व के स्वप्न को साकार करने में काफी मदद करती हैं।

मन पर नियन्त्रण – राजयोग किसी व्यक्ति के मन को सकारात्मक दिशा में ले जानी वाली एक विधि है। राजयोग तत्व दर्शन का सार यही है कि आप अपने मन, बुद्धि एवं संस्कारों के स्वयं नियन्ता हैं। राजयोग का केवल कुछ ही महीनों का अभ्यास व्यक्ति के मन को काफी अधिक नियन्त्रित कर सकता है, ऐसा व्यक्ति कभी भी बुरी आदतों का दास नही बन सकता।

सहनशीलता – बहुत से व्यक्ति थोड़ी सी पीड़ा अथवा परेशानी को सहन नहीं कर सकते। किन्तु राजयोग सिखलाता है कि जैसे, "मूर्तिकार की चोटों को सहकर पत्थर देवत्व के रूप को प्राप्त कर लेता है।" उसी प्रकार आलोचना, असफलता तथा विपरीत परिस्थितियों के बीच में शान्त तथा पवित्र रहकर व्यक्ति शक्तिशाली, सकारात्मक तथा अनुभवी हो जाता है।

इन्द्रियों पर नियन्त्रण – आधुनिक समय में स्वयं को शरीर मान लेने की ग़लती से व्यक्ति बाह्य वस्तुओं से अस्थायी शान्ति तथा आनन्द प्राप्त करने का भरसक प्रयास करता है। जो कि उसके नियन्त्रण से बाहर है। इस प्रकार की बाह्य वस्तुओं को पा लेने के प्रयास में व्यक्ति नशीली दवाओं के चंगुल में फंस जाता है।

राजयोग सिखलाता है कि हम विवेकशील, स्वयं प्रकाशवान एवं अमर आत्मा हैं तथा अपनी इन्द्रियों के स्वामी हैं। जब व्यक्ति में यह चेतना आ जाती है, तो वह दवाओं पर निर्भर नहीं रहता।

मित्रों द्वारा सहायता – यदि कोई व्यसनी नशे की लत को त्यागना चाहता है तो उसके अन्य साथी इस बात को स्वीकार नहीं करते कि वह उन्हें छोड़ दे। वे उसे वापिस अपने समूह में सम्मिलित करने के लिए भरसक प्रयास करते हैं वे अनेक प्रकार से नशे की आदतों से मुक्त होने की इच्छा रखने वालों को कमजोर करने का प्रयास करते हैं।

राजयोग केंन्द्र में इसके विपरीत व्यवहार होता है। राजयोग केन्द्र के सभी सदस्य किसी भी प्रकार के मादक द्रव्यों से दूर होते हैं। अतः जब कोई व्यसनी राजयोग सीखता है तो उसे मित्रों की काफी सहायता मिलती है। वह भी नशे से दूर रहने वाले व्यक्तियों के दल का सदस्य माना जाता है। यह मानसिक स्थिति दुष्चक्र से निकलने के लिए अति आवश्यक है।

राजयोग के सारे लाभ प्राप्त करने के लिए इसे उच्चतर माध्यमिक स्कूलों के पाठ्यक्रम का एक अभिन्न अंग बना देना चाहिए जिससे कि बालक नैतिक रूप से शक्तिशाली तथा सकारात्मक धारणाओं वाले बन सकें।

मन पर नियन्त्रण
संगठन का बल
सहन शक्ति में वृद्धि
कर्मेन्द्रियों पर विजय

अनुसंधान: राजयोग द्वारा धूम्रपान पर प्रभाव

वर्ष १९८५ में राजयोग एजूकेशन एवं रिसर्च फाउण्डेशन की मेडिकल विंग द्वारा धूम्रपान पर राजयोग के प्रभावों को देखने के लिए एक अध्ययन किया गया।

१५०० व्यक्तियों को बिना किसी निश्चित चयन से चुना गया। वे विभिन्न आयु वर्ग के थे। वे एक वर्ष से लेकर १५ वर्ष तक के राजयोग के अभ्यासी थे। राजयोग ईश्वरीय चिन्तन तथा ध्यान पर आधारित सकारात्मक चिन्तन एवं एकाग्रता की एक पद्धति है। विशेष रूप से तैयार किए प्रश्न-पत्र के द्वारा उनके जीवन आदतों तथा स्वभाव आदि के बारे में जानकारी मांगी गई।

१५०० व्यक्तियों में से १८३ राजयोग का अभ्यास शुरू करने से पहले धूम्रपान करते थे। उन्हें एक सप्ताह तक प्रतिदिन एक घण्टा आत्मा, परमात्मा, कर्म सिद्धान्त तथा राजयोग के अभ्यास के सिद्धान्त का ज्ञान कराया गया। तत्पश्चात् उन्होंने स्थानीय राजयोग केन्द्र में प्रतिदिन आधा घन्टा राजयोग का नियमित अभ्यास किया।

यह पाया गया कि एक मास तक राजयोग के नियमित अभ्यास से १८३ में से १३५ व्यक्तियों ने अस्वास्थ्यकर आदत से छुटकारा पा लिया और एक माह के अन्त तक ४८ व्यक्ति इस आदत से छुटकारा पा न सके। उन्होंने राजयोग का अभ्यास जारी रखा। तथा छः मास के बाद इन ४८ में से ३५ ने धूम्रपान त्याग दिया अर्थात् छः मास के अन्त तक केवल १३ व्यक्ति इस लत से छुटकारा नहीं पा सके। ८ व्यक्तियों को इस बुरी आदत के चंगुल से निकलने में वर्ष लग गया। केवल ५ व्यक्ति ऐसे थे जो कि एक वर्ष तक राजयोग का अभ्यास करने के अनन्तर भी धूम्रपान त्याग न सके।

यह देखना रूचिकर था कि अधिकांश नशे की लत से आसानी से छूट गए। जैसे ही उन्हें राजयोग के अभ्यास से गहन अनुभव हुए उन्होंने धूम्रपान की लालसा पर काबू पा लिया। कुछ व्यक्तियों ने बताया कि यद्यपि उन्हें धूम्रपान त्यागने के लिए नहीं कहा गया तो भी राजयोग से उत्पन्न प्रेरणा से उनके स्वभाव में ऐसा परिवर्तन हुआ कि उन्हें धूम्रपान से घृणा हो गई।

अन्त में यही कहा जा सकता है कि राजयोग धूम्रपान की लत त्यागने का बहुत प्रभावशाली तरीका है। यदि कोई इस ध्यान पद्धति को सच्चे मन से स्वीकार करता है तथा अभ्यास करता है तो इस प्रकार की बुरी आदतों से छुटकारा पाने के लिए एक मास पर्याप्त है। केवल वे व्यक्ति जो ध्यान केन्द्रित करने या अपने मिथ्या विश्वासों को बदलने में असमर्थ होते हैं वे ऐसी आदतों को त्यागने में लम्बा समय ले सकते हैं।

विद्यालयों तथा महाविद्यालयों में इस प्रकार के नशे से बचाव तथा चिकित्सा के लिए राजयोग का प्रसार किया जाना चाहिए।

अनुसंधानः राजयोग द्वारा मद्यपान से मुक्ति

मद्यपान स्वयं व्यक्ति के लिए, उसके परिवार के लिए व विस्तृत रूप में समाज के लिए नुकसान दायक है । मद्यपान की लत से व्यक्ति के शरीर, दिमाग व भावनाएं नष्ट हो जाती है ।

ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के सम्पर्क में आने वाले लोग, जिन्होंने इस ईश्वरीय ज्ञान में रूचि ली है तथा राजयोग का अभ्यास किया है, मद्यपान की लत को छोड़ने में आसानी से सफलता प्राप्त की है इनमें से बहुतों ने इस स्वास्थ्य नाशक आदत को तुरन्त छोड़ दिया ।

व्यवस्थित आंकड़े प्राप्त करने के लिए "राजयोग एजूकेशन एण्ड रिसर्च फाऊण्डेशन" की मेडिकल विंग के द्वारा एक अध्ययन किया गया । इस अध्ययन में १५०० व्यक्तियों ने भाग लिया जो कि विभिन्न समयावधियों से इस राजयोग का अभ्यास कर रहे थे । इनमें हर वर्ग के स्त्री-पुरुष सम्मिलित थे ।

इन्होंने राजयोग सिद्धान्त या अभ्यास विषय पर एक घण्टा रोज ७ दिन का कोर्स (Basic Course) लिया । प्रारंभिक कोर्स समाप्त होने के बाद इन्होंने ३० मिनट रोज राजयोग का अभ्यास किया । राजयोग अभ्यास के परिणाम काफी उत्साह वर्द्धक थे । ८० व्यक्तियों में से ७८ ने केवल एक मास में मद्यपान पूर्णतया छोड़ दिया । जबकि एक व्यक्ति को छः मास तथा एक व्यक्ति को एक वर्ष मद्यपान की लत पर विजय पाने में लगा ।

इससे ये परिणाम निकलता है कि जो ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय द्वारा सिखाये जा रहे ईश्वरीय ज्ञान व राजयोग को सीखते व इसका अभ्यास करते हैं वे थोड़े समय में ही मद्यपान की लत के दुष्चक्र से निकलने में सफलता प्राप्त कर लेते हैं ।

बहुत थोड़े व्यक्ति जो मन को एकाग्र नहीं कर पाते, शिथिलीकरण (Relaxation) का अनुभव नहीं कर पाते व अपनी पूर्व मान्यताओं को नहीं बदल पाते उन्हें इस दुष्चक्र से निकलने में अधिक समय लगता है ।

मद्यपान की लत (Alcohol Dependance) की समस्या चिरकालीन है, तथा मद्यपान का सेवन करने वाले इस आदत से छूटना अति कठिन समझते हैं । इस अध्ययन में आने वाले लोगों ने जिस सहज तरीके से मद्यपान की लत पर विजय पाई उससे पता चलता है कि मद्यपान की आदत से बचने व इसे छोड़ने में राजयोग अभ्यास का विस्तृत रूप से प्रयोग किया जा सकता है ।

कॉलेज के विद्यार्थियों, विभिन्न कम्पनी, कर्मचारियों व अन्य लोगों को भी राजयोग

विद्या नियमित रूप से सिखाई जा सकती है, जिनकी मद्यापान के व्यसनी बनने की अधिक संभावना रहती है ।

लेखकः डॉ. गिरीश पटेल, (बम्बई) ; चित्रकारः ब्र.कु. किरण एवं भरत; प्रकाशकः प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय, आबू पर्वत (राजस्थान) ; मुद्रकः ओम् शान्ति प्रैस, ज्ञानामृत भवन, शान्तिवन, आबू पर्वत (राज.)

मद्यपान करने वालों की संख्या
शुरु में
एक मास
छः मास
एक साल